

برای جلوگیری از بین رفتن ماهیچه هایتان این ها را بخورید



در برخی افراد با افزایش تدریجی سن ضعف عضلانی و ماهیچه مشاهده می شود که برای پیشگیری از آن باید از مواد غذایی مناسبی استفاده کنند.

دکتر خدیجه رحمانی متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبر نگاران گفت: معمولاً ضعف عضلانی را اکثراً در سالمندان مشاهده می شودبه طوری که با کاهش تدریجی فعالیت های فیزیکی و افزایش بیماری های مزمن همراه می شود که تا حدی زیادی تغذیه مناسب قادر است از این مشکلات پیشگیری کند.

ارتباط یک اختلال روانی

با افزایش دمای بدن

متخصصان در یک مطالعه بزرگ ارتباط میان دمای بدن و نشانه‌های افسردگی را بررسی کرده و دریافته‌اند که دمای بدن افراد مبتلا به افسردگی بالاتر از افرادی است که به این اختلال دچار نیستند. به گزارش ایسنا، این گروه از متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در سان‌فرانسیسکو امیدوارند یافته جدید، راهی برای درمان این بیماران پیدا کند و کاهش دمای بدن این افراد بتواند برای سلامت روانشان مفید باشد.

در آزمایشاتی با نمونه‌های کوچک نیز ارتباط میان تغییرات دمای بدن و افسردگی گزارش شده است. تأیید این ارتباط‌ها با اطمینان بیشتر می‌تواند دلیلی برای بررسی دقیق‌تر سازوکارهای احتمالی افسردگی باشد که با تنظیم دمای بدن ارتباط دارند. متخصصان در این مطالعه به پی آزمودن این فرضیه بودند که آیا شدت بیشتر نشانه‌های افسردگی با سه ویژگی دمای بالاتر بدن، اختلاف کمتر میان دمای بدن در زمان بیداری و خواب و دلته کمتر نوسان دمای بدن در طول شبانه‌روز همراه است یا خیر.

آنها داده‌های بیش از ۲۰ هزار شرکت‌کننده از کشورهای مختلف را بررسی کردند. شرکت‌کنندگان «حلقه‌ای هوشمند» برای اندازه‌گیری دمای بدن به همراه داشتند و هر روز دمای بدن و نشانه‌های افسردگی خود را نیز گزارش می‌کردند. این مطالعه هفت‌ماهه از اوایل سال ۲۰۲۰ آغاز شد و داده‌هایی از ۱۰۶ کشور را دربر گرفت.

در این مطالعه بزرگ، شدت بیشتر نشانه‌های افسردگی با دمای بالاتر بدن در زمان بیداری همراه بود.این ارتباط هم در اندازه‌گیری‌هایی دیده شد که شرکت‌کنندگان با داماسنج انجام دادند و گزارش کردند و هم در داده‌های حلقه هوشمندی که دمای پوست انگشت را ثبت می‌کرد. ارتباط مشاهده‌شده حتی پس از لحاظ کردن زمان اندازه‌گیری دما در طول روز و برخی عوامل جمعیت‌شناختی پابرجا ماند و یافته‌های مطالعات کوچک‌تر پیشین را تأیید کرد.دمای پوست انگشت هنگام خواب در گروه‌های مختلف شدت افسردگی تقریباً یکسان بود اما هنگام بیداری، در افراد دارای نشانه‌های شدیدتر بالاتر می‌رفت. به همین دلیل اختلاف دمای ثبت‌شده از انگشت میان خواب و بیداری در این افراد کمتر بود. متخصصان تأکید می‌کنند دمای انگشت با دمای مرکزی بدن یکسان نیست. دمای مرکزی معمولاً هنگام خواب کاهش می‌یابد در حالی که دمای بخش‌های محیطی بدن مانند انگشتان، افزایش پیدا می‌کند. این تفاوت محل اندازه‌گیری ممکن است توضیح دهد چرا برخی نتایج مطالعه حاضر با پژوهش‌های پیشین درباره دمای بدن در خواب یکسان نیست.به نوشته مجله «ساینتیفیک ریپورترز»، این مطالعه در ابتدا برای بررسی افسردگی طراحی نشده بود بلکه متخصصان می‌خواستند ببینند آیا داده‌های ثبت‌شده با دستگاهی مثل حلقه هوشمند می‌تواند نشانه‌های اپتلا به کووید راپیش از تشخیص رسمی بیماری نشان دهد یا نه. بعداً آنها از داده‌های همین مطالعه از جمله دمای بدن و پرسشنامه‌های سلامت روان برای بررسی ارتباط دمای بدن با نشانه‌های افسردگی استفاده کردند. هرچند علت ارتباط افسردگی و دمای بالاتر بدن هنوز معلوم نیست اما به گفته محققان، ممکن است بدن گرم‌ای بیشتری تولید کند. توانایی کمتری برای خنک کردن خود دلشته باشد یا هر دو حالت رخ دهد. شواهدی نیز وجود دارد که کاهش تعریق و تغییر در فعالیت الکتریکی پوست را با افسردگی مرتبط می‌داند. استرس مزمن، تغییر در پیام‌رسانی عصبی و التهاب خفیف هم از سازوکارهای احتمالی‌اند که شاید هم بر خلق‌و‌خو و هم بر تنظیم دمای بدن اثر بگذراند اما نقش دقیق هیچ یک در این مطالعه ثابت نشده است.

وی با اشاره به نرسیدن پروتئین ها و کربوهیدرات ها بیان کرد:در صورتی که پروتئین موجود در مواد غذایی به ماهیچه ها نرسد فرد دچار ضعف می شود، کربوهیدرات‌ها هم که به صورت گلیکوزن در ماهیچه ها و خون به صورت گلوکوز است سوخت ماهیچه را برای فعالیت های روزانه تامین می کنند. این متخصص تغذیه در خصوص ضعف تدریجی ماهیچه‌ها ادامه داد:اگر ماهیچه ها به تدریج ضعیف شوند ممکن است به دلیل کم خونی که سبب نرسیدن اکسیژن به ماهیچه به طور

کافی نمی رسد یا بیماری قندی و غیره باشد پس در قدم اول باید یک برنامه ی غذایی مناسب هر فردی در طول روز داشته باشد.وی افزود: برای اینکه هر فردی فعالیت جسمانی بهینه ای داشته باشد باید ازغذاهایی که دارای مقدار کافی پتاسیم، منیزیم وپروتئین می باشد،استفاده کند. حتی برای تامین انرژی کافی از گروه کربوهیدرات شامل نشاسته، نان،برنج از چربی های مفید برای ساخت عضلات و برای حجم عضلات، از گروه پروتئین شامل گوشت، تخم مرغ، حبوبات را در برنامه ی غذایی خود قرار دهد.

سیستم ایمنی بدن‌تان را با فندق تقویت کنید



همچنین با ترکیب دو تخم مرغ همراه دو قاشق خرد شده فندق میتوان از شر موهای خشک خلاص شوید. بازسازی و جوان سازی پوست نیز یکی از فواید این میوه خوشمزه است.

ویتامین E موجود در فندق باعث درمان بیماری پارکینسون می شود. نرم کردن و آب‌رسانی به پوست از مهمترین ویژگیهای فندق به شمار می‌آید. مواد مغذی موجود در فندق از جمله کلسیم، پتاسیم، منگنز و منیزیم موجب تقویت دستگاه ایمنی بدن خواهد شد. فندق یکی از خوراکیهای مفید برای تقویت مغز محسوب شده و به بهبود عملکرد آن کمک خواهد کرد.

به علت وجود فراوان ویتامین E و ویتامین C در فندق میتوان از آن برای درمان بیماری آنژین استفاده کرد. فندق حاوی مواد مغذی زیادی بوده که برای مادران باردار بسیار مفید است.

ویتامین K موجود در فندق از لخته شدن خون جلوگیری میکند. مصرف ۳۰ گرم فندق در طول روز برای نوزادان بسیار مفید است. ماساژ دادن روغن این میوه روی موها موجب تقویت و افزایش رشد آنها می شود؛ با استفاده از یک مشت فندق له شده در مرغ و ماهی میتوان از سکنه قلبی جلوگیری کرد.

تغذیه سالم با کندتر شدن روند پیری مرتبط است



بر اساس یافته‌های جدید، تغذیه سالم می‌تواند به کاهش سرعت پیری کمک کند و رژیم‌های غذایی متعددی وجود دارند که در این زمینه مؤثرند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان اخیراً گزارش دادند که ۱۰ الگوی غذایی سالم متفاوت با کندتر شدن روند پیری بیولوژیک (زیستی) مرتبط هستند. یافته‌های پژوهشگران نشان داد افرادی که از هر یک از این رژیم‌های غذایی سالم پیروی می‌کردند، تغییرات مرتبط با افزایش سن کمتری در DNA خود داشتند.

دکتر «وونیک برتлер»، محقق ارشد این مطالعه و مدیر بخش علوم سلامت جمعیت در مرکز بیماری‌های تحلیل‌برنده عصبی (DZNE) در شهر بن آلمان، در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که تغذیه سالم با کندتر شدن پیری بیولوژیک همراه است.»

برتлер افزود: «این تأثیرات اگرچه بزرگ نیستند، اما قابل‌اندازه‌گیری بوده و برای پیشگیری اهمیت دارند. با کند

شدن روند پیری، می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با

افزایش سن، مانند زوال عقل یا اختلالات قلبی-عروقی را

کاهش داد. بنابراین، تغذیه سالم به پیری سالم کمک می‌کند.»

سن بیولوژیک نشان‌دهنده فرسایش ناشی از زندگی روزمره در بدن فرد است و با سنی که بر اساس تاریخ تولد محاسبه می‌شود، تفاوت دارد.

محققان برای بررسی چگونگی تأثیر رژیم غذایی بر پیری بیولوژیک، نمونه‌های خون ۷۵۰۰ نفر را تحلیل کردند و درباره عادات غذایی‌شان از آن‌ها پرسش‌هایی به عمل آوردند.

«جولیان تاوارس»، محقق اصلی این پژوهش و پژوهشگر مقطع دکترا در این مرکز آلمانی، گفت: «ما از سه رویکرد متفاوت که به عنوان «ساعت‌های اپی‌ژنتیک» شناخته می‌شوند، برای سنجش پیری بیولوژیک استفاده کردیم.»

او در بیانیه‌ای خبری اظهار داشت: «بدین منظور، ما از فناوری پیشرفته‌ای بهره بردیم که امکان بررسی حدود ۸۵۰ هزار جایگاه در DNA را برپایمان فراهم کرد. این تعداد تقریباً دو برابر موارد بررسی‌شده در اکثر مطالعات پیشین است.»

این تیم پژوهشی بررسی کرد که الگوی غذایی هر فرد تا چه حد با ۱۰ رژیم غذایی سالم شناخته‌شده از جمله رژیم‌های مدیترانه‌ای، نوردیک (اسکاندیناوی)، DASH و همچنین رژیم غذایی گیاه‌پایه، مطابقت دارد.

تاوارس گفت: «بنابراین، یک فرد واحد ممکن است در

امتیازدهی یک رژیم غذایی رتبه بالایی کسب کند و در رژیم دیگر رتبه پایینی داشته باشد. به عبارت دیگر، کسانی که بر اساس یک معیار تغذیه سالمی داشتند، لزوماً همان کسانی نبودند که بر اساس معیاری دیگر سالم غذا می‌خوردند. طبق داده‌های ما، تقریباً هیچ کس وجود ندارد که بر اساس تمام معیارها به‌طور هم‌زمان فردی با تغذیه سالم محسوب‌شود.»

با این حال، کیفیت بهتر رژیم غذایی در تمامی ۱۰ رژیم مورد بررسی، با کندتر شدن روند پیری بیولوژیکی مرتبط بود. جالب اینکه پژوهشگران دریافتند افراد سیگاری بیشترین بهره را از رژیم غذایی سالم می‌برند. تاوارس اظهار داشت: «سیگار کشیدن برای سلامتی بسیار زیان‌بار است. یکی از توضیحات احتمالی برای یافته‌های ما این است که به دلیل اثرات مخرب و عظیم سیگار، افراد سیگاری با داشتن رژیم غذایی سالم، منافع سلامتی بیشتری کسب می‌کنند.»

پژوهشگران همچنین دریافتند که همپوشانی قابل‌توجهی در نحوه تأثیرگذاری این رژیم‌ها بر ژنتیک و روند پیری افراد

وجود دارد.تاوارس گفت: «نیازی نیست رژیم غذایی بی‌نقصی داشته باشید؛ شاید این کاربردی‌ترین پیام این پژوهش باشد.»

دود آتش‌سوزی جنگل سمی‌تر

از سایر آلودگی‌های هوا



دو مطالعه جدید در مونت سینای نیویورک نشان می دهند دود آتش‌سوزی‌های جنگلی ممکن است خطر بیشتری برای سلامتی انسان نسبت به سایر منابع آلودگی هوا داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه نشان داد که آلودگی ذرات ناشی از آتش‌سوزی‌های جنگلی، احتمال زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان ریه را کاهش می‌دهد.

محققان گزارش دادند که دود آتش‌سوزی‌های جنگلی همچنین با افزایش خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل بیماری‌های قلبی یا ریوی مرتبط است.

«یاگوانگ وی»، نویسنده ارشد هر دو مطالعه و استادیار پزشکی محیطی در دانشکده پزشکی ایکان در مونت سینای نیویورک، گفت: «دود آتش‌سوزی‌های جنگلی دیگر یک مسئله زیست‌محیطی منطقه‌ای نیست. این موضوع در حال تبدیل شدن به یک چالش بهداشت عمومی است.»وی در یک بیانیه خبری گفت: «تحقیقات ما نشان می‌دهد که آلودگی ذرات مرتبط با آتش‌سوزی‌های جنگلی، ظاهراً مضرت‌ر از سطوح معادل آلودگی از منابع دیگر است. با افزایش فعالیت آتش‌سوزی‌های جنگلی، سیاست‌های بهداشت عمومی و محیط زیست باید هم کمیت و هم منبع آلودگی هوا را در نظر بگیرند.»در هر دو مطالعه، تیم‌های تحقیق بر ذرات ریز موجود در دود آتش‌سوزی‌های جنگلی تمرکز کردند. این ماده ۲۵۰PPM/تا نامیده می‌شود زیرا از ذرات معلق در هوا با قطر ۲/۵ میکرون یا کمتر تشکیل شده است- در مقایسه، موی انسان ۵۰ تا ۷۰ میکرون عرض دارد.

در مطالعه اول، محققان داده‌های بیش از ۴۱۴۰۰۰ سالمند ۶۵ سال به بالا مبتلا به سرطان ریه را تجزیه و تحلیل کردند. این تیم میزان قرار گرفتن بیماران در معرض آلودگی ذرات را بر اساس محل زندگی آنها ارزیابی کرد و میزان قرار گرفتن در معرض آلودگی ناشی از دود آتش‌سوزی‌های جنگلی را در مقایسه با سایر منابع مانند اتومبیل‌ها یا نیروگاه‌ها آزمایش کرد.

نتایج نشان داد که اگرچه هرگونه قرار گرفتن در معرض آلودگی ذرات، خطر مرگ بیمار مبتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهد، اما دود آتش‌سوزی‌های جنگلی به ویژه برای آنها سمی است. هرچه روزهای دودی بیشتر و مدت زمان قرار گرفتن در معرض دود طولانی‌تر باشد، میزان بقا کمتر است.

در مجموع، دود ناشی از آتش‌سوزی‌های جنگلی تنها ۴ درصد از کل آلودگی ذرات معلق در هوا را تشکیل می‌داد، اما مسئول حدود ۱۷ درصد از مرگ‌های زودرس مرتبط با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا بود.

«مین ژانگ»، محقق ارشد و دانشجوی فوق دکترا در دانشکده پزشکی ایکان در مونت سینای، در یک بیانیه خبری گفت: «بیماران مبتلا به سرطان ریه از نظر پزشکی آسیب‌پذیر هستند و یافته‌های ما نشان می‌دهد که دود آتش‌سوزی‌های جنگلی ممکن است آنها را در معرض خطر بیشتری قرار دهد.»

«کریستین اکنگا»، استادیار دانشگاه اموری در آتلانتا و یکی از نویسندگان این مقاله، خاطرنشان کرد که بیماران مبتلا به سرطان ریه در حال حاضر با چالش‌های قابل توجهی در سلامت خود دست و پنجه نرم می‌کنند.

اکنگا افزود: «ما باید درک بهتری از آسیب‌پذیرترین بیماران داشته باشیم و استراتژی‌های عملی برای کاهش قرار گرفتن آنها در معرض دود آتش‌سوزی‌های جنگلی تدوین کنیم.»

در مطالعه دوم، محققان سوابق بیش از ۵۷ میلیون بستری مرتبط با بیماری‌های قلبی و نزدیک به ۳۳ میلیون بستری مرتبط با بیماری‌های ریوی را در ۲۰ ایالت ایالات متحده بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۹ تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم این سوابق را با داده‌های کیفیت هوا که آلودگی ذرات معلق ناشی از آتش‌سوزی‌های جنگلی و سایر منابع رانشان می‌دهد، مرتبط کردند.

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض دود آتش سوزی با افزایش خطر بستری شدن در بیمارستان در طیف وسیعی از بیماری‌ها، از جمله نارسایی قلبی، بیماری قلبی، فشار خون بالا، آسم، ذات‌الریه و بیماری انسدادی مزمن ریه مرتبط بود.

محققان گفتند که آلودگی ذرات ناشی از آتش سوزی به طور مداوم با افزایش بیشتر خطر بستری شدن در بیمارستان نسبت به سایر منابع مرتبط بود.

ژانگ گفت: «ما دریافتیم که دود آتش سوزی می‌تواند هم بر ریه‌ها و هم بر سیستم قلبی عروقی تأثیر بگذارد و اثرات آن ممکن است قوی‌تر از اثرات مقادیر مشابه آلودگی ناشی از ترافیک، صنعت و سایر منابع باشد.»

به گفته محققان، در مطالعات آینده باید بررسی شود که کدام اجزای شیمیایی دود آتش سوزی مسئول سمیت آن هستند و چگونه پاسخ بدن به این آلودگی بر سلامت قلب و ریه تأثیر می‌گذارد.

وی گفت: «با افزایش فعالیت آتش سوزی در سراسر جهان، درک پیامدهای بهداشتی دود آتش سوزی به طور فزاینده‌ای ضروری شده است.

این مطالعات گامی مهم در جهت شناسایی آسیب‌پذیرترین افراد و راهکارهایی است که می‌تواند به محافظت از سلامت عمومی در شرایط آب و هوایی در حال تغییر کمک کند.»